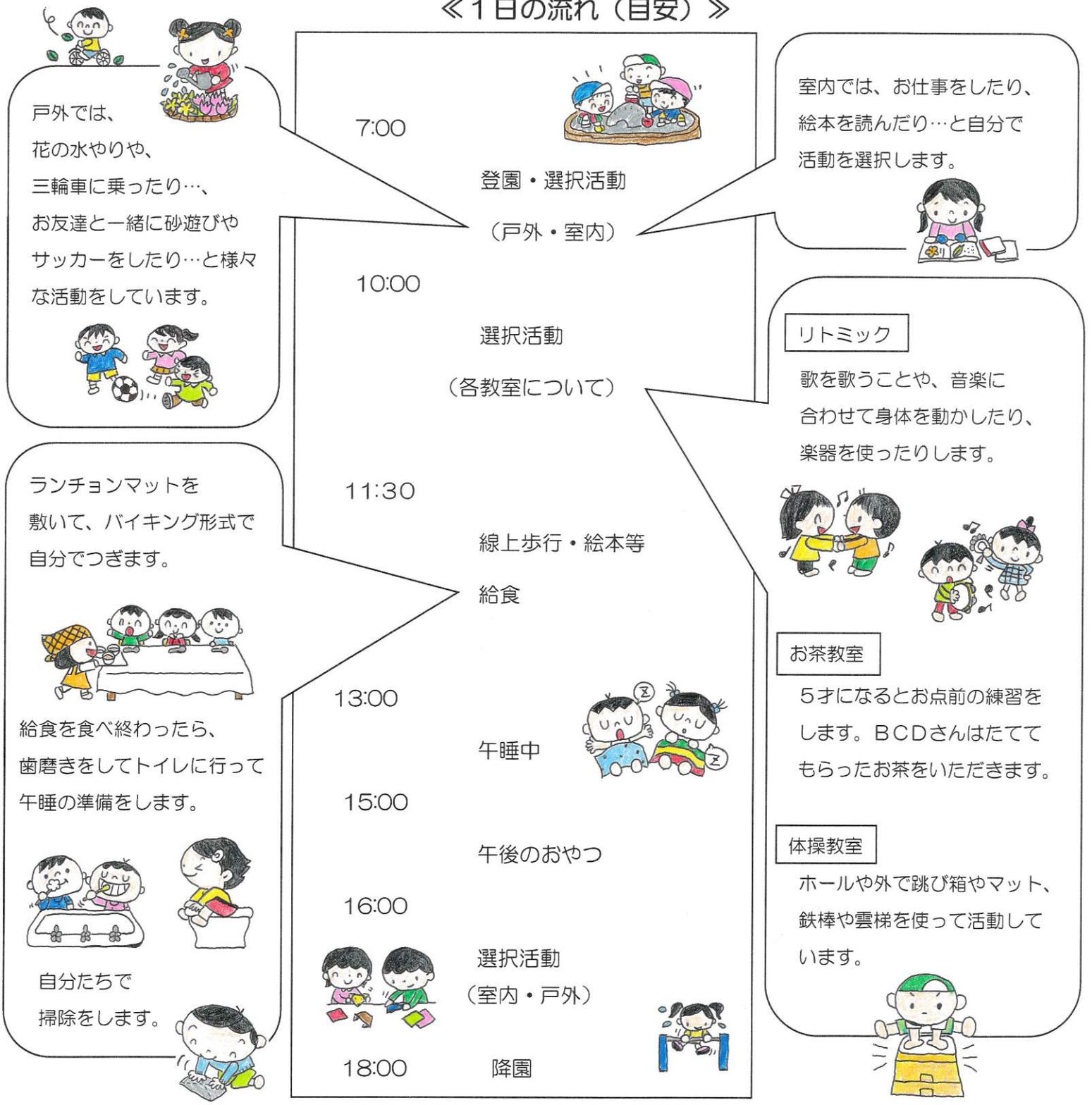


生活リズムについて

新年度が始まりました。うみ・にじ・そらぐみは、2歳児から5歳児のお子さんが生活しています。お子さんの成長に合わせて、ほし・はなぐみから移行してくるお友達もいます。普段、子ども達がどのような生活をしているのか、紹介したいと思います。

《1日の流れ(目安)》



土日や祝日、連休など休みになると大人もそうですが、起床・睡眠時間や食事の時間など普段の生活とはリズムが乱れがちになってしまい、体調をくずしてしまうことがあります。食事の時間は同じ時間にするように心掛けたり、休日は、家でゆっくりと過ごしたり、早めに寝るようにしてみませんか？ほんの少しの心がけで子ども達は落ち着いて過ごすことができます♪